

Plantilla 1: Si padece de gripe

- ▶ *Esta plantilla se puede personalizar y usar como anuncio por correo electrónico, sitio web, boletín informativo institucional o periódico u otras maneras creativas de llegar a los estudiantes, los docentes, los miembros del personal y los padres.*
 - *Público principal: estudiantes, docentes y miembros del personal*
 - *Audiencia secundaria: los padres de los estudiantes y la comunidad*
- ▶ *Coordine los esfuerzos con su departamento de salud local antes de distribuir esta carta o correo electrónico para asegurarse de que toda la información es adecuada, relevante y precisa.*
- ▶ *Visite www.flu.gov/plan/school/higheredtoolkit.html para descargar y personalizar una versión Microsoft Word de esta carta y obtener más información sobre la gripe para compartir con sus estudiantes, docentes, empleados y padres.*

Si padece de gripe, a continuación encontrará algunos consejos sobre cómo cuidarse usted mismo y mantener a otros saludables.

- **Conozca los signos y síntomas de la gripe.** Los síntomas de la gripe incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores corporales y de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas también pueden tener vómitos y diarrea. Las personas pueden contagiarse con el virus de la gripe, incluyendo la gripe H1N1 2009 y presentar síntomas respiratorios sin fiebre.
- **Comuníquese con su proveedor de atención médica o con los servicios de salud de la institución para recibir tratamiento, si corre mayor riesgo de sufrir complicaciones por la gripe.** El grupo de personas que tiene un riesgo más alto de sufrir complicaciones por la gripe incluye niños menores de 5 años (especialmente niños menores de 2 años de edad), mujeres embarazadas y personas con enfermedades crónicas (como asma, enfermedades cardíacas o diabetes). Para obtener más información sobre las personas que tienen mayores riesgos de desarrollar complicaciones por la gripe, visite <http://www.cdc.gov/h1n1flu/highrisk.htm>.
- **Si está enfermo, permanezca en su casa o lugar de residencia** durante al menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre (100 grados Fahrenheit o 37.8 grados Celsius) o los síntomas de fiebre (escalofríos, sensación de mucho calor, cara enrojecida o sudoración). Esto debería poder determinarse sin usar medicamentos antifebriles (cualquier medicamento que contenga ibuprofeno o acetaminofeno). Permanecer alejado mientras está enfermo puede evitar que otros se contagien. Solicite a un compañero de piso o amigo que cuide de usted y le provea alimentos y suministros si fuera necesario.

- *[Agregue información aquí si su institución tiene un plan de alojamiento temporal o alternativo para los estudiantes enfermos que no pueden abandonar el campus y no viven en una habitación privada].*
- **Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar.**
- **Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón**, especialmente luego de toser o estornudar. Las toallas desinfectantes para manos a base de alcohol también resultan útiles si no dispone de agua y jabón.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.** Los gérmenes se diseminan de esta manera.
- **Las personas enfermas deben permanecer en sus hogares o lugar de residencia**, excepto para visitar el consultorio del proveedor de atención médica.
- **Permanezca en una habitación separada y evite el contacto con otras personas.** Si alguien lo está cuidando, utilice una mascarilla, si dispone de una y la tolera, mientras haya gente en su habitación.
- **Beba líquidos transparentes en abundantes cantidades** (como agua, caldo, bebidas para deportistas y electrolíticas para bebés) para evitar la deshidratación.
- **Comuníquese con su proveedor de atención médica** *[o vaya a la clínica de servicios de salud]* **de inmediato** si tiene dificultad para respirar o su salud empeora.

Para obtener información específica sobre cómo cuidar a alguien que está enfermo, visite: www.cdc.gov/h1n1flu/guidance_homecare.htm

Para obtener más información sobre la gripe, llame al 1-800-CDC-INFO o visite www.flu.gov.

Plantilla 2: Las clases no se suspenderán durante las condiciones actuales de gripe

- ▶ *Esta plantilla se puede personalizar y usar como anuncio por correo electrónico, sitio web, boletín informativo institucional o periódico u otras maneras creativas de llegar a los estudiantes, los docentes, los miembros del personal y los padres.*
 - *Público principal: estudiantes, docentes y miembros del personal*
 - *Audiencia secundaria: los padres de los estudiantes y la comunidad*
- ▶ *Coordine los esfuerzos con su departamento de salud local antes de distribuir esta carta o correo electrónico para asegurarse de que toda la información es adecuada, relevante y precisa.*
- ▶ *Visite [Planificación escolar](#) para descargar y personalizar una versión en Microsoft Word de esta carta y obtener más información sobre la gripe para compartir con sus estudiantes, cuerpo docente, personal y padres.*

La temporada de gripe durará todo el otoño e invierno. Más de un tipo de virus estará diseminándose durante esta temporada, incluyendo la gripe de temporada y la gripe H1N1 2009. Se alienta a todos los estudiantes, docentes y miembros del personal a que sigan estas recomendaciones para cuidar su salud.

- **Hable con sus proveedores de atención médica sobre la vacuna contra la gripe de temporada y la gripe H1N1 2009.** Si usted corre mayores riesgos de desarrollar complicaciones por la gripe H1N1 2009, debe vacunarse contra la gripe H1N1 2009. Las mujeres embarazadas y las personas con enfermedades crónicas (como asma, enfermedad cardíaca o diabetes) corren mayores riesgos de sufrir complicaciones por la gripe H1N1 2009. Para más información sobre los grupos de prioridad para la vacunación, visite [Recomendaciones de vacunación para la gripe H1N1 2009](#).
- **Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar.** Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude cubriéndose la boca con el ángulo interno de su codo u hombro, no usando sus manos.
- **Practique una buena higiene de manos** lavándose las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Las toallas desinfectantes a base de alcohol también son útiles.

En este momento, los estudiantes, los docentes y los miembros del personal que NO estén enfermos pueden concurrir de manera segura a sus clases y trabajos, Estamos trabajando estrechamente con el departamento de salud de [condado/estado] y lo mantendremos actualizado sobre cualquier información importante con respecto a las actuales condiciones de la gripe.

Seguiremos controlando las condiciones de la gripe a medida que se vayan desarrollando y lo mantendremos informado de cualquier cambio.

Para obtener actualizaciones, llame al *[ingresar nombre de la institución]* centro de información al *[INGRESAR EL NÚMERO]*, visite nuestro sitio web *[INGRESAR DIRECCIÓN DEL SITIO WEB]* o síganos en Twitter en *[INGRESAR DIRECCIÓN WEB]*. Para obtener más información sobre la gripe, llame al 1-800-CDC-INFO o visite www.flu.gov.